

### **Fontos!**

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 12 hónap garanciát biztosít.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

### ***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat***

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz. A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talpazatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

Ez a készülék hálózati adapterrel működik. Az adapter típusa: 9V-DC / 0.5 A

***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat:***

- A hálózati csatlakoztatás előtt mindig győződjön meg róla, hogy a hálózati feszültség megegyezik a készüléken feltüntetett feszültséggel. (210-220 V)
- Amennyiben a készüléket nem használja, húzza ki az adaptert a hálózathoz.
- Lehetőség szerint ne használjon hosszabbítót (ha ez mindenképpen szükséges, akkor csak földelt hosszabbítót).
- Tartsa távol az adapter kábelét éles tárgytól, fűtőtesttől és olajtól.
- Ne vezesse át az adapter kábelét a készülék alatt.
- Csak a gyárral megegyező, sérülésmentes adaptert használjon.

***A készüléket maximum 110 kg-os felhasználó használhatja!***

***Összeszerelési utasítás:***

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-11 oldalon találja).

**Kérjük fokozottan ügyeljen az összeszerelés során arra, hogy a bal és jobb oldali pedálok ellentétes menetűek és ezért L (bal) illetve R (jobb) jelzéssel vannak megkülönböztetve!**

Fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse! A pedálokat mindig a hajtásiránynak megfelelően kell a pedálkarokba becsavarni.

Javaslat: Csak azt követően használjon csavarkulcsot, miután kézzel már becsavarta a pedálokat a pedálkarokba!

**FONTOS: Vigyázzon az összeszerelésnél, hogy az oszlopban lévő kábel ne sérüljön!!!**

***Javaslatok az edzéshez***

Ha a készülék nem stabil, akkor a hátsó lábon lévő talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Pulzuszámoláshoz helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

***A Komputer (kijelző)***

Óvja a komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, ha csatlakoztatja az adaptert a hálózatra. A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet mutatja. Ezt követően bármelyik gomb megnyomásával visszatér a készenléti állapotába.

### A komputer főbb részei:

1. LCD kijelző
2. TAB / könyv tartó
3. Kezelő gombok



### Nehézség szabályzás:

A készüléken edzés közben a nehézség az UP ( fel) és DOWN (le) gombokkal állítható.

### GOMBOK és KIJELEZŐ

#### **Kezelő gombok:**

**1. UP/DOWN – FEL/LE ÁLLÍTÓ GOMBOK** jobb oldalon

**UP – FEL:** Beállításnál az értékeket, edzés közben az ellenállást lehet növelni.

**DOWN – LE:** Beállításnál az értékeket, edzés közben az ellenállást lehet csökkenteni.

**2. MODE** Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.

#### **3. RESET**

Egyszer megnyomva az aktuális funkció értékét törli. Folyamatosan nyomva tartva törli az összes funkció értékét (újraindítás).

#### **3. START / STOP**

A kiválasztott edzésprogram elindítására és megállítására szolgál.

#### **4. RECOVERY**

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

#### **5. Body Fat**

Kiszámítja a testzsír százalékot, valamint a test tömeg indexet (BMI).

#### **Kijelző**

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét  
Tartomány: 00:00 – 99:59 (perc : mperc), Beállítható érték: 00:00 – 99:00  
1:00 lépésközzel
- **SPEED:** a sebességet (km/h)  
Tartomány: 0.0 – 99.9 km/h

- **RPM:** a percenkénti fordulatszámot  
Tartomány: 0 – 999
- **WATTS:** az aktuális teljesítmény (watt)  
Tartomány: 0 – 999
- **LOAD:** a nehézség állítását követően 3 másodpercig a az aktuális nehézségi szintet jelzi.
- **DISTANCE :** a megtett távolságot (km)  
Tartomány: 0,0 – 99,9 km,
- **CALORIES:** a becsült energia felhasználást  
Tartomány: 0 – 9999,  
Megjegyzés: Ez az adat csak tájékoztató jellegű, nem összehasonlítható más eszközök adataival és nem használható fel orvosi célokra!
- **PULSE:** az aktuális pulzus értéket. BMP (ütés/perc) Az aktuális pulzus értéke a mérést követő 6 másodperc elteltét követően jelenik meg a kijelzőn.  
Amennyiben nincs pulzusmérés a kijelzőn a „P” jelzés látható  
Amennyiben a pulzus átlépi a beállított célpulzus értéket a komputer hangjelzéssel figyelmeztet erre. Tartomány és beállítható érték : 0-30-230 1-es lépésközzel

### Megjegyzések

- Amennyiben pulzusméréssel használja a készüléket, be tud állítani maximális pulzus értéket és ha a pulzusa eléri az értéket a készülék hangjelzéssel jelzi ezt.

### **Értékek beállítása:**

Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet és az edzés véget ér.

### **Program kiválasztás:**

A komputer a következő programtípusokat tartalmazza, melyeket a választó gombokkal (UP/DOWN) tud kiválasztani, majd MODE gomb megnyomásával elfogadni:

- MANUAL - manuális
- PROGRAM – beépített programok
- USER PROGRAM – felhasználó által szerkeszthető program
- H.R.C. (Heart Rate Control) - pulzus kontrollált
- WATT – teljesítmény kontrollált

Az egyes beépített programok kijelzőn megjelenő diagramjai a dobozban található 7 nyelvű leírás 12. oldalán találhatóak.

## **PROGRAMOK**

### **QUICK START (gyors indítás)**

Ha megnyomja a START/STOP gombot, akkor előzetes beállítások nélkül indíthatja az edzést. Használja az UP / DOWN gombokat a nehézség állításához az edzés során.

### **Edzés szüneteltetése és megállítása**

Ha megnyomja a START/STOP gombot az edzés közben, akkor szüneteltetheti az edzést.

- A START/STOP gomb ismételt megnyomásával az edzésprogram folytatódik

- A RESET gomb folyamatos nyomva tartásával a készülék kilép az edzésprogramból és újraindítja a komputert. (Az aktív edzésadatok ilyenkor törlődnek.)

## **MANUAL PROGRAM – Edzés beállított edzésértékekkel**

1. Használja az UP / DOWN gombokat a Manual edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
2. Használja az UP / DOWN gombokat az edzésparaméterek megadásához (Time, Distance, Calories, Pulse), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz. A megadható edzésparaméter értéke villog a kijelzőn. Megjegyzés: Nem szükséges minden edzésparaméterhez értéket adni.
3. Miután minden értéket beállított, nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

Az ellenállás értékét az UP / DOWN gombokkal tudja változtatni az edzés során. Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték(ek) az edzés folyamán visszafelé fog(nak) számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet és az edzés véget ér.

## **ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK**

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során megjelennek a kijelzőn. Használja a kívánt program kiválasztásához az UP / DOWN gombokat.

A megfelelő program kiválasztása és használata

- Használja az UP / DOWN gombokat a megfelelő program (P1-P12) kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
- Használja az UP / DOWN gombokat az edzésidő megadásához (Time), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

## **USER PROGRAM (Egyénileg szerkeszthető felhasználói program)**

- Használja a USER program kiválasztásához az UP / DOWN gombokat.
- A kijelző az utoljára szerkesztett programprofil mutatja a kijelzőn, ami összesen 20 szerkeszthető egységből (oszlop) áll.
- Nyomja meg az MODE gombot. A program profil oszlop (1/20) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg az ellenállást a fel és le nyilak segítségével, majd lépjen a következő oszlopra (2/20) a MODE gomb ismételt megnyomásával. A következő oszlop fog villogni. Hasonlóképpen járjon el, mint az előbb. Az utolsó oszlop beállítása után nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot a felhasználói program beállításainak elmentéséhez.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

## CARDIO program (H.R.C.) –Pulzus kontrollált edzés

Használja a kívánt CARDIO program kiválasztásához az UP / DOWN gombokat, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen be a programba .

- Használja az UP / DOWN gombokat a megfelelő életkor (AGE) megadásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
- Ezt követően az UP / DOWN gombok segítségével válassza ki a megfelelő programot a négy lehetőség közül (55%, 75%, 90% vagy TAG (Target H.R. = célpulzus, melynek alapbeállítása 100), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
- Amennyiben a TARGET- célpulzust választja, akkor adja meg a kívánt célpulzus értéket az UP / DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot.
- Használja az UP / DOWN gombokat az edzésidő megadásához (Time), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Edzés közben az UP / DOWN gombokkal lehet változtatni a program nehézségi szintjét.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

Célpulzus számítási mód az egyes programokban:

55% H.R.,	Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) * 0,55$	(max. pulzus 55%-a)
75% H.R.,	Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) * 0,75$	(max. pulzus 75%-a)
90% H.R.	Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) * 0,90$	(max. pulzus 90%-a)
TAG	Felhasználó által megadott célpulzus	

**FONTOS:** A pulzus kontrollált programokhoz folyamatos pulzusmérés szükséges. A készülék a program során méri a felhasználó pulzusát, s amennyiben készülék nem érzékel jelet, hibaüzenet (pulzusjel szükséges) jelenik meg addig, amíg ismételtelen nem kap jelet!

A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten maradjon.

## WATT - állandó teljesítmény program

Használja a kívánt WATT program kiválasztásához az UP / DOWN gombokat, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen be a programba .

- Használja az UP / DOWN gombokat a megfelelő teljesítmény (WATT) célérték megadásához (alapbeállítás 120 Watt), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
- Használja az UP / DOWN gombokat az edzésidő megadásához (Time), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Edzés közben az UP / DOWN gombokkal változtatni lehet a program előre megadott teljesítmény (Watt) szintjét.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

Az állandó teljesítmény programokban az edzés nehézségi szintje a percenkénti fordulatszám függvényében változik:

- ha nő a fordulatszám (gyorsabb pedálozásnál), akkor csökken a nehézségi szint (csökken az ellenállás)
- ha csökken a fordulatszám (lassabb pedálozásnál), akkor növekszik a nehézségi szint (növekszik az ellenállás)

mindez úgy, hogy a teljesítmény lehetőség szerint mindig az előre beállított szinten maradjon.

## RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását ( tulajdonképpen a szívének az edzetségi állapotát ). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

**A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:**

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
<u>F1</u>	<u>KITÚNÓ</u>
<u>F2</u>	<u>JÓ</u>
<u>F3</u>	<u>MEGFELELŐ</u>
<u>F4</u>	<u>ÁTLAG ALATTI</u>
<u>F5</u>	<u>GYENGE</u>
<u>F6</u>	<u>SILÁNY</u>

## Testzsír százalékmérés (BODY FAT program)

**A testzsír méréséhez mindig helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!**

Miután megnyomta a BODY FAT gombot helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre a teszt elindításához.

A készülék 8 másodpercig méri az adatokat, miközben a kijelzőn a '---' kijelzés látható. Ezt követően a kijelzőn megjelenik a felhasználó mért FAT% (testzsír %) és BMI (testtömeg index) adata.

**Testtömeg mutató:** (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék E1 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a BODY FAT gombot és próbálja újra.

Amennyiben a kijelzőn E4 hibakód jelenik meg, akkor ez azt jelenti, hogy a mért adat túl van a készülék által mérhető szinten. (5% alatt vagy 50 % felett)

**TEST TÍPUSOK (Body Types):**

A testzsír százalékmérésnél 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében.

1-es típus 5%-tól 14%-ig.

2-es típus 15%-tól 24%-ig.

3-as típus 25%-tól 29%-ig.

4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Test típus		Vékony	Egészséges	Molett
Kor/ Nem	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3
Férfi/≤30 éves		< 14%	14%~20%	20.1%~25%
Férfi/> 30 éves		< 17%	17%~23%	23.1%~28%

**Karbantartás**

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket hosszú ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

**Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:**

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva.</li> <li>2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra</li> </ol>
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását.</li> <li>2. A pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön kell tartani.</li> <li>3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.</li> </ol>
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.



**Technikai paraméterek:**

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly	Adapter
<b>87cm</b>	<b>50 cm</b>	<b>124 cm</b>	<b>20 kg</b>	<b>110 kg</b>	<b>9V-DC / 0.5 A</b>

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!**